

主婦の身体活動に関する研究

著者	布上 恭子
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	11
ページ	89-102
発行年	1978
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00001969/

主婦の身体活動に関する研究

A Study of Housewives Bodily Activities

布 上 恭 子
Kyoko Nunogami

I は じ め に

余暇時間の増加に伴ない、余暇に生きがいを見出そうとする傾向が強くなったといわれる。しかし、余暇の増大と共にレジャー産業が発達し、お金をかけなければうまく余暇を利用することができないような錯覚をおこしてはいないだろうか。家庭婦人の生活においても、家庭内の機械化・電化に加えて出生児数も減少しているところから早く子どもに手がかからなくなり、余暇時間が充分にできた。今後は余暇を自発的な創造の場としてとらえていくことが、うるおいのある人生を送るために大切な課題となろう。昭和45年に婦人の健康観・運動観についてアンケート調査したことをきっかけに、昭和47年より家庭婦人のための健康美運動教室を設け、指導しながら実態を調査してきた。その間種々の問題について学会等で発表してきたが、最近参加者が急増してきたが継続する人がすくないことがわかった。今回は参加者に対して健康観や運動効果について調査し、日本女子体育連盟社会体育部会の調査資料と比較しながら、今後の主婦の適切な運動処方を検討する資料の一助にしたいと考えた。

II 方 法

1. 調査対象

真駒内婦人健康美運動教室昭和53年度第一期参加者 114 名を対象に調査した。

2. 調査方法

昭和53年 5 月12日第一回調査、昭和53年 8 月25日と 9 月 1 日に第二回調査を質問紙法により実施した。

III 結 果 と 考 察

1. 参加の動機と運動意識

教室の参加者は家庭にいる主婦であり、年齢層は20代から60代までで30代が一番多い。参加者の教室へ来た動機については、表 1 のとおり運動不足の解消が多くあげられている。このことは女子体育連盟社会体育部会の21都道府県計38ヶ所の体操・スポーツ教室についての調査においても同様の結果を得ている。本教室において運動不足の解消と答えた人の

出席率は64.2%で、他の動機と比較しよくはない。歩行不足や家庭電化による運動不足がマスコミを通し聴視者に浸透し、運動不足と運動の必要性は感じているが日常生活の中で行なわれる運動量がすくない。身体各部に異常を感じずるようになってきた中高年にとっては意図的に運動する機会をつくっていく必要がある。昭和49年度日本体育協会報告「社会体育に関する研究」によると25～49歳の社会人のスポーツをはじめた動機は男女とも1位が「健康と体力の保持増進」であり、2位の「運動不足」「ストレス解消」がほぼ同率で並ぶとある。健康である時から、健康な体のために運動をする機会をみつけてほしいと考える。運動教室への参加の動機について真駒内の教室と女子体育連盟の調査と比較すると表3のとおりであるが1位から7位まであげられた項目では2と3の入れかわりがあるが同一項目があげられ、「運動不足の解消」「いつまでも若々しくありたい」「運動が好き」である。調査対象数が違うので数だけでは比較できないがその傾向については同様とみてよいだろう。「肩こり腰痛をなおしたい」「肥満の矯正などの身体的効果を期待した人も多い。また「精神的ストレス解消」「生活にうるおいをもたせたい」など精神面への期待のあることは今後生涯体育をすすめていく上に注目すべき点である。特に身体的な効果については継続的に行なわなければその効果は期待薄となるところからこれらの目的をもった参加者の出席率についてみる必要がある。

表1 教室へ来た動機（重答）

項 目	年月日（総数）		53.5.12 (86名)	
	人数	%	N	%
1. 運動が好き	28	32.6		
2. 家族や友人のすすめ	15	17.4		
3. 医者のすすめ	3	3.5		
4. 肩こりや腰痛をなおしたい	19	22.1		
5. 肥満の矯正	25	29.1		
6. やせすぎているので肥りた	5	5.8		
7. 身のこなしを美しくしたい	14	16.3		
8. いつまでも若々しくありたい	40	46.5		
9. 運動不足の解消	72	83.7		
10. 精神的ストレス解消	25	29.1		
11. 同好の友人を得たい	9	10.5		
12. 地域の人とのつきあい	4	4.7		
13. 生活にうるおいをもたせたい	17	19.8		
14. その他（必要性を感じて）	1	1.2		
（指導者の数回が好きな）	2	2.3		

表2 出席率

項 目	年月		53.5～ 8月	
	出席率%		出席率	
運動が好き			78.6%	
肩こりや腰痛をなおしたい			71.4	
肥満の矯正			71.4	
身のこなしを美しくしたい			71.4	
いつまでも若々しくありたい			71.4	
運動不足の解消			64.2	
精神的ストレス解消			64.3	
生活にうるおいをもたせたい			64.3	

出席率についてみると表2のとおりで、「運動が好き」である人の出席率がよいようである。身体を使うことが目的の教室であるから運動が好きであることが継続要因としては大きいことは当然である。同様に表2から、漠然とした目的より、より具体的な目的をもっている方が出席率が高いということもいえそうだ。このことから、運動は身体面に好影響があるばかりではないので今後は精神面への好影響を期待するような指導方法を考えることが必要であろう。この教室への参加者は学生時代に運動部の経験のない人が多く67.4%である。また社会人になってからこの教室以外に参加したことがない人が68.6%であり、それ程積極的にサークル活動に参加する人達ではないようだ。この教室以外で運動しているという34.9%の人も、家庭で子どもとバドミントン、自転車のり、キャッチボール、サイクリング、ナワトビ、マラソンなどがほとんどで、スポーツ施設に通ったり、スポーツ教室へ参加したりしている人は3名位である。運動部経験のある人が出席率がよいと多く

の施設では述べられているが、ここでは僅かの差で「ない」と答えた人の方がよい。また他の教室などへ通っていて外出の馴れた人より「ない」と答えた人の方がよく、この教室以外でもよく運動するような活動的な人はやはり出席率がよいようだ。家庭婦人の余暇時

表3 真駒内と他の諸施設との動機の比較

真駒内調査項目	年月(総数)		53・5(86名)		女子体育連盟調査項目	年月(総数)		53・5(1258名)	
	N	%	N	%		N	%	N	%
1. 運動不足の解消			72	83.7	1. 運動不足の解消			641	51.0
2. いつまでも若々しくいたい			40	46.5	2. 運動が好き			485	38.6
3. 運動が好き			28	32.6	3. 若さを保つ			325	25.8
4. 肥満の矯正			25	29.1	4. 肥満の矯正			217	17.2
5. 精神的ストレスの解消			25	29.1	5. ストレス解消			178	14.1
6. 肩こりや腰痛をなおしたい			19	22.1	6. 肩こり・腰痛をなおしたい			162	12.9
7. 生活にうるおいをもたせたい			17	19.8	7. 生活へのうるおい				

間が増したといわれるが毎日の生活の中で自分のために使える自由な時間は1日平均3～4時間位であり、表4のとおりこの教室へ参加するために特別に工夫して時間をつくり出さなくてもよいという人が27.5%あり、生活プランを立て仕事を早くするようにしている人が47.1%である。そして、この教室へ参加するようになってから時間の使い方が上手になり、計画的にできるようになったという人が多く、これも運動効果の一要素となりそう。以上のことからのみ考えると欠席理由は時間がないということではなさそうだ。

表4 自由時間をどのようにしてつくり出していますか(重答)

調査月日 人数		45・5(264名)		53・8(51名)	
工夫項目	人数 %	N	%	N	%
1. 生活プランを立て仕事を早くする		93	35.2	24	47.1
2. 睡眠時間をすくなくしている		9	3.4	1	2
3. 家事労働をすくなくしている		41	15.5	8	15.7
4. テレビを見る時間をすくなくしている		81	30.7	7	13.7
5. 別に工夫していない		101	38.3	14	27.5
6. その他		7	2.7		

表5 健康維持のための工夫(重答)

項 目	年月日(総数)		45・5・5(264名)		53・8・25(51名)	
	人数	%	N	%	N	%
1. 睡眠を充分とる			166	62.9	24	47.1
2. 運動をするようにしている			91	34.5	19	37.3
3. 栄養に気をつける			163	62.5	23	45.1
4. 食事時間をきめる			90	34.1	5	9.8
5. 無理せず身体を休めるようにする			144	54.5	17	33.3
6. その他			3	1.1		

表6 健康であるということとはどんな現象から感じますか(重答)

項 目	年月日(総数)		45・5・5(264名)		53・9・1(51名)	
	人数	%	N	%	N	%
1. 熟睡できる			173	65.5	20	39.2
2. 食欲ありおいしい			173	65.5	28	54.9
3. 病気になる			119	45.1	25	49.0
4. 疲れを感じない			23	8.7	6	11.8
5. 活気・意欲ある			79	29.9	8	15.7
6. 無理がきき労働に充分耐えられる			40	15.2	11	21.6
7. 自覚症状なく身体のだこも痛くない			48	18.2	9	17.6
8. 肩がこらない			49	18.6	5	9.8
9. 排便・生理が順調			126	47.7	10	19.6
10. 生活がたのしく気持ちがよい			95	36.0	9	17.6

高令者の出席率の高いことから、中年は運動不足の解消といいながらもまだそれほどの切実感がないものと思われる。また、健康であるという現象を「食欲ありおいしい」「病氣しない」「熟睡できる」ととらえているようであるが、表6のとおり昭和45年に札幌市の一般婦人を対象に調査した結果と同じである。日頃健康維持のための工夫としては「睡眠」「栄養」に注意することが多くあげられ、「無理せず身体を休めるようにしている」「運動するようにしている」がほぼ同数あげられているが、昭和45年の一般婦人に対する調査の方は「無理せず身体を休めるようにしている」という消極的工夫が多くあげられていた。最近の資料ではないが、一般婦人に比較すると運動をする目的で教室に参加してきた婦人の方が健康維持のために運動が必要であることをやや感じているようだ。また、今後自由時間にしたいと思うことについても一般婦人にくらべて「スポーツおよび身体運動」をしたいと多くでているところから、日頃教室において運動不足について、運動の必要性、運動の方法などの話をプログラムの中にくみ入れている効果のあらわれであると考ええる。主婦の身体にあらわれやすい症状としては、肩こり腰痛があげられているが、産業疲労委員会の疲労調査の項目により調べてみると表7のとおりであり、「目が疲れる」「ねむい」「ちょっとしたことが思い出せない」「イライラする」「肩がこる」等が多くあげられている。これは常日頃、主婦が感じている一つの症状であろう。これら項目の多い人についての出席率をみると表8のとおりであまりよくない。

表7 日頃感じている症状

年月日（総数） 53・5・12 (86名)				年月日（総数） 53・5・12 (86名)			
項 目	人数	%	N	項 目	人数	%	N
頭が重い			13	考えがまとまらない	6	6.9	6
全身がだるい			15	話をするのがいやになる	1	1.1	1
足がだるい			11	いらいらする	20	23.3	20
あくびが出る			9	気がちる	2	2.3	2
頭がぼんやりする			7	物事に熱心になれない	6	6.9	6
ねむい			26	ちょっとしたことが思い出せない	26	30.2	26
目が疲れる			27	することに間違いが多くなる	6	6.9	6
動作がぎこちない			8	物事が気にかかる	13	15.1	13
足もとがたよりない			6	きちんとしてられない	1	1.1	1
横になりたい			13	根気がなくなる	15	17.4	15

表8 疲労感と出席率

年月日（総数） 53・5・12 (86名)			出席率%	
項 目	N	%	項 目	出席率
頭が痛い	12	14.0	ねむい	54.4%
肩がこる	41	47.7	目が疲れる	48.6
腰がいたい	10	11.6	いらいらする	48.6
いき苦しい	4	4.7	ちょっとしたことが思い出せない	48.6
口がかわく	4	4.7	肩がこる	58.6
声がかすれる	2	2.3		
めまいがする	15	17.4		
まぶたや筋肉がピクピクする	8	9.3		
手足がふるえる	2	2.3		
気分がわるい	4	4.7		

ここであげられていることが運動をすることにより解消されているかについては教室の第一期最終日に運動効果としてアンケート調査した結果では肩こりがなくなったなどの効果をみているが、果して個々人のこの項目が運動により解消されたか否かはわからない。このことについては今後出席率と合わせて個人的に追求する必要がある。

2. プログラムと出席状況

健康美運動教室の考え方は、健康のための運動であり、この教室で運動した後にかなりの疲労を残したり、ひどい筋肉痛が何日も続いたりすることであってはいけないということである。何ヶ月か継続する中で体内で確実な変化をみたいと考えている。従って、運動が苦手である、あるいはスポーツはやったことがないというような人達のためのプレスポーツ的な考え方をすすめている、運動内容はランニング5分～10分ではじまり、柔軟体操、ヨガ的体操、矯正体操、組体操、ナワトビや輪などを使用したゲームなどを組み合わせ、音楽にのったリズム運動、即興舞踊、フォークダンス、表現などのあとにスポーツコースとしてバドミントン、バレーボール、卓球、ソフトボール、サッカー等、ランニングコースとして真駒内の健康コースを走り、ダンスコースとしてフォークダンスや創作ダンスをしている。冬期には歩くスキーとスケートが組み入れられる。運動前に脈搏をとりランニング後に脈搏をとってその回復をみて記録する。運動前の体重と運動後の体重をヘルスマーターで計測し記録する。また、運動前後の体調についても記録し、その日選択した運動種目と感想を記入して終了する。個人のこのカードは持参せず教室で保管している。そのほかに一週間内に行った教室外での運動についても記録している。運動前後のヘルスマーターによる体重の変化表は表9のとおりであり、比較的継続して参加している人についてみた。春と夏の差の間に有意差はみられなかったが、運動前後の体重差は夏の方が多い。5月6月の体重と7月8月の体重比較では夏に増加している人も多く、この表は出席率70%以上の人についてみたもので健康状態が良好な人達なのかもしれない。

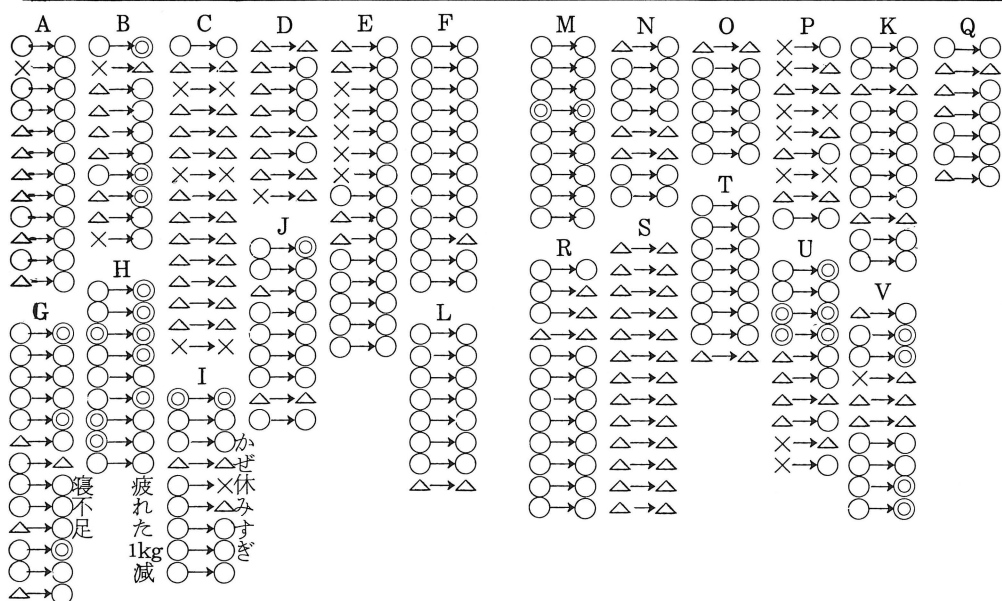
表9 ヘルスマーターによる運動前と運動後の体重差

名前	5月・6月			7月・8月		
	運動前	運動後	差	運動前	運動後	差
A	61.5 kg	61.3 kg	-0.2	62.4 kg	61.5 kg	-0.9
B	55.1	54.7	-0.4	54.4	53.8	-0.6
C	53.2	52.8	-0.4	51.9	51.2	-0.7
D	45.8	45.4	-0.4	46.5	45.9	-0.6
E	58.0	58.0	0	58.0	58.0	0
F	56.5	55.4	-1.1	55.0	54.9	-0.1
G	40.9	40.6	-0.3	40.8	40.6	-0.2
H	49.7	49.6	-0.1	50.0	49.5	-0.5
I	52.5	51.9	-0.6	52.3	51.5	-0.8
J	42.2	41.8	-0.4	42.8	42.3	-0.5
K	45.3	45.1	-0.2	45.7	45.0	-0.7
L	55.8	55.4	-0.4	56.5	56.0	-0.5
M	49.4	49.1	-0.3	49.7	49.5	-0.2
N	57.6	56.8	-0.8	56.5	56.0	-0.5
O	49.3	49.3	0	48.0	48.0	0
P	43.4	43.3	-0.1	43.5	43.5	0
Q	53.0	52.8	-0.2	53.4	53.3	-0.1
R	50.8	50.3	-0.5	50.5	50.0	-0.5
S	65.3	65.1	-0.2	65.3	65.0	-0.3
T	53.0	52.8	-0.2	52.8	52.1	-0.8
U	58.0	57.6	-0.4	57.4	57.0	-0.4
V	62.8	62.5	-0.3	62.5	62.2	-0.3
M	52.7		-0.34	52.5		-0.42
SD	6.6		0.25	6.5		0.28

表10 体重の季節差

	季節差				季節差		
	5・6月	7・8月	差		5・6月	7・8月	差
	kg	kg			kg	kg	
A	61.5	62.4	+0.9	L	55.8	56.5	+0.7
B	55.1	54.4	-0.7	M	49.4	49.7	+0.3
C	53.2	51.9	-1.3	N	57.6	56.5	-1.1
D	45.8	46.5	+0.7	O	49.3	48.0	-1.3
E	58.0	58.0	0	P	43.4	43.5	+0.1
F	56.5	55.0	-1.5	Q	53.0	53.4	+0.4
G	40.9	40.8	-0.1	R	50.8	50.5	-0.3
H	49.7	50.0	+0.3	S	65.3	65.3	0
I	52.5	52.3	-0.2	T	53.0	52.8	-0.2
J	42.2	42.8	+0.6	U	58.0	57.4	-0.6
K	45.3	45.7	+0.4	V	62.8	62.5	-0.3

表11 運動前・後の体調の変化
 ◎非常にいい ○よい △普通 ×悪い



同様に出席率70%以上の人に運動前後の体調についてみると表11のとおりである。出席率の悪い人達についてみてもほとんど運動前の体調より運動後の体調の方がよく出ているか、変らない状態であり、運動後悪くなる人はそこに何らかの個人的理由が記入されている。感想覧には運動後のさわやかな気持が代弁され、気分爽快、すっきりした、たのしかったなどの言葉が残されている。真駒内附近の婦人が大部分であるが、生活環境の似ている人が多いためか、非常に落着いて明るい人達が多く、教室の雰囲気はなごやかである。

表12 参加者数年度・期別表

年代 期	20代	30代	40代	50代	60代
50年1期	4名	59名	12名	1名	1名
2期	2	45	11	1	1
3期		48	14		
51年1期	3	43	19	1	
2期	2	34	14		
3期	2	35	15		
52年1期	2	44	17		
2期	4	46	7	1	
3期	4	32	14		
53年1期	4	75	23	7	5
2期	4	65	20	8	4

一期5～8月 二期9～12月 三期1～3月

表12により参加者をみると30代がほとんどである。53年度より高令者コースを設け、40代から希望により入れるようになっている。40代でも体力のない人は高令者のコースに入っている。高令者コースには人数はすくないが2名の指導者があたり、中年のコースは2名の指導者で交代で直接指導にあたったり、2組に分け運動の強度を変えたりして行なう。教室の雰囲気が分裂しないように最後に全員でフォークダンスを行なうなど細かな配慮をしている。1教室1名の指導者ではその指導者のカラーが強くなるが、ここでは4名の指導者が同時にあたるので婦人のための教室としては理想的であると考え。参加者の出席率についてみると第一期は気候もよいところから参加者も多いが、第二期第三期にはすくなくなる。特に出席率80%の人が第一期13名第二期4名が第三期には0となる。このことはプログラムの後半がスケート種目になることが多くなることに原因があるかもしれないのでなお調査の必要がありそうだ。表13によ

り過去3年間の平均出席率は、家庭の制約を受ける主婦の活動としては他の資料同様よいとはいえない。第一期の13・14・15回目は夏休みの最中であることとお盆のために欠席者が多い。この時期は欠席者は多いが子ども連れで運動できる利点もあり休まず行なっている。主婦の数はすくないが子ども達が多くなり、親子ソフトボールなども行ないなごやかである。親子で運動することのきっかけをつくることにもつながっている。過去6年間の出席状況をみると年々向上してきている。特に53年になり参加者が急増し、その出席率もよくなってきた。50年第一期は48%, 52年第一期は58%, 53年第一期は59%であり、50年第二期は51%, 52年第二期は54%, 50年第三期は44%, 52年第三期は46%である。運動不足病といわれる病名についても広く理解され、運動の必要性についての理解も徐々に増してきたのかもしれない。今後自由時間にどんなことをしたいかについては、表14のとおり現在教室に参加している人はスポーツおよび身体活動をしたいという人が多い。このことも教室へ参加しての一つの効果であろう。プログラムの中に運動の必要性についての話などを多くとり入れている影響も考えられる。

学生時代に運動部経験をもっている人は、その後のスポーツ活動をよくするという例が多いが、この教室の運動内容は運動の経験がなくても実施できるものであり、参加者も表15のとおり運動部経験のない人が多く、その出席率も経験のない人の方が多い。社会人になってからこの教室以外に参加したことのない人が多く、積極的な人達ではないようだ。教室以外でやっている運動も家族とのふれ合いが多い。出席率を高くすることが教室での運動効果をあげ、更に運動の生活化が期待できるところから今後は欠席理由についての調査も必要である。図1の如く3年7期分の平均したものを回数毎に追ってみると参加頭初の出席がよく、だんだん下降していき後半に再び上るという曲線がみえるが、このことはこの教室の特徴ではなくよく経験する曲線であるが、運動することを生活の中にどのように組み入れるか、単調で同じことのくりかえしの中にいかに進歩と変化をみつけるか、が大切である。運動することが三度の食事と同じくりかえしとなり着実に自分の身体に植えつけられていくことを願う。

3. 運動効果

参加者の運動効果について日本女子体育連盟社会体育部の調査結果をみると、身体面の効果では最も多いのが「動作が軽快になった」45.3%, 2番目は「疲れにくくなった」31.7%, 3番目が「肩こり・腰痛の解消」29.4%であり、表16の本教室では「動作が軽

表13 3年間の平均出席率

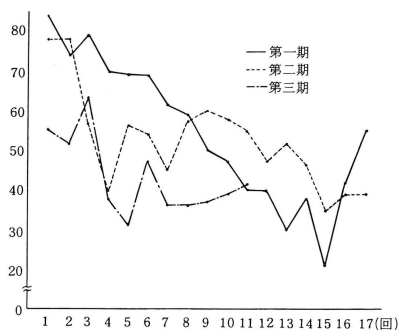


図1 出席率の比較

回 月 期	5・6・7・8月			9・10・11・12月			1・2・3月		
	第一期 (%)			第二期 (%)			第三期 (%)		
1	83.7			78.0			55.3		
2	74.3			78.0			52.0		
3	78.7			56.5			63.0		
4	70.0			39.5			37.7		
5	69.3			56.0			31.3		
6	68.7			53.5			47.0		
7	60.7			44.5			36.3		
8	59.0			57.0			36.3		
9	50.0			60.0			37.3		
10	47.0			57.5			38.7		
11	40.3			54.5			41.0		
12	40.3			47.0					
13	30.3			51.5					
14	38.3			45.5					
15	21.0			34.5					
16	41.5			39.0					
17	54.5			39.0					
平均	54.6			52.4			43.3		

図2 出席率



※ 3年7期分の平均

表14 今後自由時間にしたいと思うこと (重答)

年月日 (総数)		53・9・1 (51名)	
項 目	人数 %	N	%
1. 昼寝		3	5.9
2. 雑談		4	7.8
3. 買物		2	3.9
4. テレビを見る		0	0
5. 本を読む		13	25.5
6. スポーツおよび身体活動		33	54.7
7. 旅行		15	29.4
8. 習い事		25	49.0
9. その他 (趣味をもちたい, 文化活動)		2	3.9

表15 学生時代および社会人になってからの活動

出席率

項 目	年月日 (総数)		53・5・12(86名)				53・5月~8月	
	ある・ない%		ある	%	ない	%	ある(%)	ない(%)
1. 学生時代の運動部の経験			28	32.6	58	67.4	61.8	64.3
2. 社会人になってからのこの教室以外の参加			27	31.4	59	68.6	52.8	64.5
3. この運動教室以外でも運動しているか			30	34.9	56	65.1	71.7	58.0

表16 身体面の運動効果 (重答)

年月日 (総数)		53・8・25(87名)	
項 目	人数 %	N	%
1. 変らない		12	13.8
2. 具合がわるくなったところもある		0	0
3. 肩こり 腰痛がなくなった		23	26.4
4. 便秘もなくなった		7	8.0
5. 息切れしなくなった		10	11.5
6. 胃の調子がよくなった		5	5.7
7. 頭痛がとれた		5	5.7
8. 動作が軽快になった		25	28.7
9. 疲れにくくなった		18	20.7
10. 熟睡できるようになった		7	8.0
11. 血色がよくなった		2	2.3
12. わからない		7	8.0
13. その他		4	4.6

表17 体型面の運動効果 (重答)

年月日 (総数)		53・8・25(87名)	
項 目	人数 %	N	%
1. はじめる前とかかわらない		44	50.6
2. 具合のわるくなったところもある		0	0
3. 腹部の脂肪がとれた		10	11.5
4. 脚・足首が細くなった		0	0
5. 全体にスマートになった		3	3.4
6. やせすぎが矯正された		1	1.1
7. 姿勢がよくなった		17	19.5
8. わからない		3	3.4
9. その他 (身体が軽くなった)		7	8.0

表18 身体面の運動効果と出席率

項 目	出席率 %	出席率
動作が軽快になった	71.4 %	
肩こり・腰痛がなくなった	64.3	
疲れにくくなった	71.4	
変らない	71.4	
わからない	42.9	

表19 体型面の運動効果と出席率

項 目	出席率 %	出席率
姿勢がよくなった	71.5 %	
腹部の脂肪がとれた	59.0	
変らない	59.5	

快になった」28.7%、「肩こり・腰痛がなくなった」26.4%、「疲れにくくなった」20.7%で順位は異なるが上位3つの効果については同様である。動作が軽快になったということは反復横とびの数字にもあらわれ、教室開講当初より2～3回増加する。また、教室内の集合離散の行動が敏速になることでも明らかである。週に一度の僅かの運動でもこのような効果を見ることができるということは、それほど運動不足であるということと、効果が早く出るということとはそれだけ若いということがいえそうだ。

体型面の運動効果については表17のとおりで、「はじめる前と変らない」が50.6%で多く、成人についての週一度位の軽い運動ぐらいでは体型の変化までには至らないようだ。

表20 精神面や意欲・交友関係の運動効果 (重答)

年 月 日 (総数)	53・8・25(87名)	
	人数 %	N %
1. 始める前と変らない		24 27.6
2. 悪くなった部分もある		0
3. イライラしなくなった		10 11.5
4. 細かいことにこだわらなくなった		5 5.7
5. 日常生活がたのしくなった		27 31.0
6. 種々の会合に積極的に出るようになった		7 8.0
7. 交友が広がった		18 20.7
8. 性格がきつくなったといわれる		0 0
9. 性格が明るくなったといわれる		4 4.6
10. 性格が平満になったといわれる		2 2.3
11. わからない		2 2.3

表21 精神面や意欲・交友関係の運動効果と出席率

項 目	出席率 %	出席率
イライラしなくなった		57.8 %
日常生活がたのしくなった		64.0
交友が広がった		60.4
変らない		64.0

表23 家族への運動効果と出席率

項 目	出席率 %	出席率
家族の身体運動に留意するようになった		68.5 %
家族と共に野外に出たりスポーツをするようになった		72.0
栄養のバランスに留意するようになった		68.5
以前からよく気をつけていることをそのまま続行している		57.0
以前も今もあまり気にしない		50.0

表22 自分自身や家族の健康維持に対する留意点の変化 (重答)

項 目	53・8・25(87名)	
	人数 %	N %
1. 以前も今もあまり気に留めていない		13 14.9
2. 以前からよく気をつけていることをそのまま続行している		13 14.9
3. 神経質に考えることをやめるようになった		5 5.7
4. 栄養のバランスに留意するようになった		12 13.8
5. 家族の身体運動に留意するようになった		34 39.1
6. 家族と共に野外に出かけたり、スポーツをするようになった		23 26.4

日本女子体育連盟の調査では「姿勢がよくなった」46.2%、「腹部の脂肪がとれた」37.5%があげられ、本教室でも「姿勢がよくなった」19.5%、「腹部の脂肪がとれた」11.5%の2つがあげられており、週一度の運動でも姿勢がよくなるということは、筋筋・背筋がいに弱っていたか、また身体についての意識の問題がありそうだ。更に週一度の運動でも腹部の脂肪がとれるということは脂肪がいに多かったかということにもなる。

精神面の効果については表18のとおりであり、「日常生活がたのしくなった」31.0%、「始める前と変らない」27.6%、「交友が広がった」20.7%であり、女子体育連盟の調査では、「日常生活が楽しくなった」63.6%、「交友が広がった」40.5%、「始める前

と変らない」13.9 %となっている。家庭内でこもった生活をしている人が多いようで、週一度の運動経験が日常生活を楽しくさせるということは、指導者としてうるおいのある生活を望んでいるところから喜ばしい結果である。

自分自身や家族の健康維持に対する留意点の変化について表22をみると、「家族の身体運動に留意するようになった」39.1 %、「家族と共に野外に出かけたり、スポーツをするようになった」26.4 %であり、日本女子体育連盟の調査でも「家族の身体運動に留意するようになった」49.5 %、「家族と野外活動、スポーツをするようになった」37.2 %が多くあげられている。主婦の運動効果がその個人にのみ留まらずその家族により影響を与えていくことは望ましいことであり、夫や子ども達がすすめてくれるので通っているという人が少しづつ増していることや、運動を通して生活がたのしくなったという人達が増えていることは家庭内を明るく健康的にしていることにつながっていると考えられ喜ばしいことである。

運動効果の中で、身体的な効果の「動作が軽快になった」「疲れにくくなった」という人の出席率は71.4 %であるが、効果のわからない人の出席率は42.9 %と低い。体型の効果の「姿勢がよくなった」という人の出席率は71.5 %で、精神面の効果の「日常生活がたのしくなった」という人の出席率は64.0 %であり、身体的効果、体型的効果に比較し、精神面の効果に対する期待が薄いように感じる。本教室の指導陣は運動を通してうるおいのある生活が送れるように望んで指導しているが、具体的にあらわれやすい身体的、体型的効果が受講者に喜ばれるようだ。自己の生がいとして大きな趣味を持って生活している人は、その趣味をよりよく続けるためにこの教室へ通っているといっており、商売をしている人が店頭で長く立っていることができるように運動している、旅行時に他人に迷惑をかけないように運動しているなど、生活を豊かにするために運動をよりよく活用している人もあり、多くの人々にこのように運動をたのしんでほしいと願っている。運動を人間生活の創造と結びつける意味で表現運動（リズム運動を含む）を多くとり入れているが、これが教室を明るいものにしている。はじめは表現運動に抵抗があったようであるが、回が進むにつれてたのしくなったと変化してきている。家庭でもテレビやラジオの音楽に合わせて即興で踊ることの楽しさを見出す人が出ており、教室のプログラムでも表現運動になると笑声と笑顔が絶えないまでに至っている。初めて参加した人は抵抗を感じずようであるが、周囲が明るく運動しているのですぐ馴れ抵抗なく運動するようになる。週一度の運動だけで足りない人が85 %位であるが、主婦が家庭外に出て活動することは限られるところから、各自でできる運動の方法を考え、毎日の生活の中にとり入れることを考える必要がある。教室で行なった運動を家庭でも毎日行なっている人は表25のとおり2.3 %で、たまに行なう人が多く71.3 %である。今後は教室でのプログラムの中に毎日行なえるような運動を数種類くみ立てて1ヶ月位毎日くりかえし行なうようにするなど、運動の宿題を出すなどして習慣化していくように指導したい。最近、新聞などに、ぜんそく体操、膝関節

表24 週一度のこの教室だけで運動は
足りているか

年月日(総数)		53・9・1(51名)	
項 目	人数 %	N	%
1. 充分である		0	0
2. まあまあ足りている		7	13.7
3. 足りている		1	2.0
4. 足りないがこの程度しかできない		23	45.1
5. 足りないので他の運動もしている		5	9.8
6. 一週に2回位してほしい		15	29.4

表25 教室で行なった内容を自宅で行
なうか

年月日 人数		53・8(87名)	
項 目	人数・%	N	%
1. 毎日行なう		2	2.3
2. 時々行なう		14	16.1
3. たまに行なう		62	71.3
4. 全く行なわない		9	10.3

悪い人のための体操, 肩こり・腰痛をなくする体操など医者より提案されているが, その運動内容をみると日頃運動教室で実施している体操である。病気になってからではなく, 健康な状態のうちに運動を生活の中にとり入れてほしいと願っている。

また, 今後の指導過程において, 家庭において子どもにもさせられるような矯正体操や夫のための体操などもとり入れ, 主婦が家庭で運動を通しての健康管理ができるよう指導することも必要であろう。更に, 運動を自分達で積極的に作ることも必要であり, 運動を考えながら行なうためにも目的をもった運動の作り方や工夫の仕方なども併せて指導することも必要であろう。

Ⅳ ま と め

真駒内婦人健康美運動教室について種々のアンケート調査をし, 中高年婦人の運動効果について考えてみた。出席率が高ければそれだけ運動効果が出ることは考えられるが, 週一度の教室ですら全回参加する人は0である。80%以上の出席者は53年第一期で4名でありすくない。例年によると冬期には80%以上の出席者は0となる。制約の多い主婦の家庭外での活動はどうしても出席率が悪くなるが, 家庭の事情ばかりでなく個人的な都合で休む場合が多いようである。調子が悪くても来たらよくなったという人の声を度々耳にし, 体調の変化を表よりみても変化のない人もいるがほとんどの人は悪かった体調が運動によりよくなったことを経験している。このような経験を多くすることにより, 自己の身体の調子をつかんで運動を実施することができるようになりよりよい健康管理ができるようになると思われる。教室に参加しての運動効果は, 身体面・体型面・精神面共により結果を生んではいるが, 表の数字より見ても全ての人に効果をみて, 教室へ来た動機と一致しているとは限らない。身体面の効果は「動作が軽快になった」「肩こり・腰痛がなくなった」「疲れにくくなった」などを含め80%位の人は何んらかの変化をみている。このことは女子体育連盟の全国調査でも同様の結果が出ている。体型面の効果は「はじめる前と変らない」が約半数を占めているが, 週一度の身体活動では体型の変化は望めないだろう。しかし, 運動前後の体重差や体調の変化をみると明らかに内的変化と感覚の変化はみられている。効果の認められる人は「姿勢がよくなった」「腹部の脂肪がとれた」などがあげら

れている。僅か週一度の身体活動で身体面や体型面にこれだけの変化がみられるということはいかに運動不足であったかが伺われる。本教室で指導者が望んでいる運動効果は運動を通して豊かでうまいのある生活を送ってもらいたいということであり、主婦のそのような考え方が家庭に反映し、運動はスポーツ選手になるためにばかりするのではなく、自己の身体を自己の力で守り育てていく知恵を体を通して実行でき、人生を健康で明るく豊かに送ることができるような子ども達が育っていくことを切に願っている。自分の趣味をやり通すために体力をつける、自分の仕事が能率よく運ばれるように体力をつける、登山のため、テニスのため、冬のスキーのため、旅行のために体力をつける、また更には精神的に豊かになるために運動をするなど、個々人の目的に合わせ生涯とおして運動に親しむようになりたいものである。本教室でも、精神面の運動効果として「日常生活がたのしくなった」「交友が広がった」「イライラしなくなった」などがあげられており、家庭内が明るくなったのではないと思われる。家族の健康維持に対する留意点の変化についても「家族の身体運動に留意するようになった」「家族と共に野外に出かけたり、スポーツをするようになった」が多くあげられており、身体活動を通して家庭外で健康的な活動ができることはまさしく家族ぐるみでの運動を思わせ、真駒内近郊の運動するには好条件である環境を十分利用できることは喜ばしいことである。教室での運動効果は、このように目に見える変化と精神的あるいは目に見えない変化としてかなりあらわれている。出席率は必ずしもよくないので、主婦の立場から止むを得ないこともあるが、この点について調査する必要があるようだ。欠席すると、身体的には「肩がこる」「腰がいたい」

「なんとなく身体がだるい」、体型的には「腹部が出る」「体重がふえる」、精神的には「イライラする」などを感じずると述べているが、週一度のこの時間滞を自分の生活の中にうまくくみ込むことが必要であろう。時間がないので一時間だけやろうと思って来たという人はやはり継続している人であるところから、健康管理上運動が必要であることを身体ではっきりとらえられるようになるには継続して実施しなければならないようである。教室には参加しなくなったが、自分で登山などを計画実施している人、他のスポーツ教室へ通っている人、家族ぐるみで早朝ランニングしている人などは教室の卒業生として喜ばしいことである。年間通して開講していることで、夏の間登山をし冬には教室へ通うという人もある。この教室をこのようにうまく利用し自己の健康管理とうまいのある生活を守ってほしいと願っている。この教室に通っている人のほとんどは真駒内近郊に住む人であるが、一時間以上もかけて通っている人が10人位いる。今後はこのような教室が地域住民のために多く設けられることを望むと共に指導者の養成を検討したいと考えている。更に、札幌市の各地域にふえた小公園を利用し運動の出前屋のようなものができればよいとも考えている。運動の必要性を充分知っていてもなかなかできないものである。やはり仲間があること、距離的に近いことなどが大きな問題であり、そのことが解決すれば運動人口も増すのではないか。しかし、このことは、公園の使用許可の問題、指導者をどのよう

にして確保するかが問題である。受ける側からすればこのように真近かに指導者が来て、集った人だけを対象に指導してもらえれば非常にやりやすくなるであろうが、指導者側からすれば、ボランティア活動としては長続きしないところから、ある程度の報酬についても考えねばならないので組織づくりが困難である。その上、運動をたのしみながらすることを考えると仲間づくりが必要であるので、そのための事務的な仕事も加わるなど少数の力では成し得ないことがある。現在、札幌市でも婦人スポーツ連盟がかなりの人口増加をみているようであるが、スポーツをたのしむことができる人、体操だけで満足できる人はよいとしても、生活にうおいをもたせるための身体活動、あるいはスポーツほど激しくないマッサージ程度の運動となると教室がないという。町の美容体操教室は費用がかかりよいと思うところは遠距離であるなどやりたくても条件がそろわないと主婦はなかなか決心できない。真駒内アイスアリーナにおける健康美運動教室は、運動のプログラムが豊富であり、健康についての理論的な話もあり、4人の指導者により個性豊かな指導があるので主婦向けの教室としては理想的である。幼児を連れて参加しているので比較的若く子どもにも手のかかる人も参加できる。手のあいた指導者は子どもの世話もかねている。このように条件のよい教室は、環境、施設などを含めてそれほど各地に開くことはできないだろう。しかし、できるだけそのような主旨をもった教室が多くできることを望んでいる。主婦のあつまりの特徴としては、自分の気に合わないと掘り下げて考えることもなくすぐ止めてしまったり、仲間関係を非常に重視したりするが、教室内ではエネルギーに活動し、「運動が目的である」ことを強調し、人間関係についての具体的な話もと入れながら、この教室へ入ることにより人間的にも互に成長し合うことを一つの目的としている。真駒内地区は転勤者が多いので、人あたりもよく、明るく心の広い人が多いようであり、友人間のいざこざは今までない。運動により精神が解放されるので、明るく非常になごやかである。

今後の課題として

- 1) 各人が運動をすることの目的をしっかりとつかむように指導すること。
- 2) プログラムの巾をより広げ、運動の種類や方法が片寄らないようにする。
- 3) 指導員の養成について検討する。
- 4) 屋内の施設を確保し、教室の数をふやすよう検討する。
- 5) 参加者とのふれあいを密にすることを考慮する。
- 6) 欠席理由について調査
- 7) 内的運動効果について
- 8) 体力測定の継続

等々を検討課題として、今後も多くの人々に運動のよこびを与うべく努力を重ねていきたい。最後に、長く協同研究者としてご指導いただいております北海道栄養短大の奈良くり先生、札幌大学の太田恭子先生、藤女子短大の川端ひろ子先生に深くお礼を申しあ

げますとともに今後ともご指導の程お願い申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 布上恭子・奈良くり・川端ひろ子：婦人の健康生活について，日本体育学会，1971
- 2) 布上恭子・奈良くり・川端ひろ子：健康状態別にみた家庭婦人の健康・スポーツの関心度，北海道体育学会，1972
- 3) 布上恭子・奈良くり・川端ひろ子：主婦の社会体育における問題点その1－婦人健康美体操教室の実情－，北海道体育学会，1973
- 4) 布上恭子・奈良くり・川端ひろ子：主婦の社会体育における問題点その2－婦人健康美体操教室の改善を通して－，北海道体育学会，1974
- 5) 布上恭子：主婦の体育・スポーツ活動に関する一考察，北海道女子短大研究紀要，第4号，1972
8
- 6) 川本信正：女性とスポーツ権，女子体育，19巻1号，1977
- 7) 阿久津邦男：現代社会における女性の運動不足，女子体育，19巻1号，1977
- 8) 梅本二郎：生きがいとしての運動，女子体育，18巻8号，1976
- 9) 跡見順子：中高年婦人の生活とトレーニング，女子体育，18巻8号，1976
- 10) 日本女子体育連盟社会体育部：成人女子の体操・スポーツに関する意識と活動の実態，女子体育
18巻11号，1976

(1978・10・11)